

City Public Relations Magazine

# CHINO

広報ちの

1

2022

NO.931

●cover

小泉山から眺める朝日

●掲載内容

茅野市長から年頭のごあいさつ

## Contents

- 04 茅野市長から年頭のごあいさつ
- 06 ピックアップ情報
- 07 年未年始のお休み
- 08 こども通信
- 10 シニア情報
- 11 国保だより
- 12 情報カレンダー
- 14 情報ネットワーク
- 16 人事行政の運営等の状況
- 18 文化&芸術
- 20 栄養マンキッチン・病院コラム
- 21 フォトニュース
- 22 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 23 市民掲示板・編集後記
- 24 新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)

**注**  
新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている情報から変更となっている場合があります。



### 今月の写真 / 小泉山山頂からの景色

晴れた日の小泉山山頂からは富士山と八ヶ岳の両方が望めます。特に八ヶ岳のすそ野から出てくる朝日の景色は非常にきれいです。毎年1月1日の「小泉山元旦登山」が開催され、多くの方が朝7時頃に山頂から初日の出を見ながら新年のスタートをお祝いしています。

### 1月の納税等 納期限 1月31日(月)

**国民健康保険税(8期)**  
高齢者・保険課 ☎72-2101 (内線 322)

**上下水道料金**  
水道課 ☎72-2101 (内線 662)

**市営住宅使用料**  
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

**保育料**  
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 624)



←年間の納期限一覧表はこちらからご覧ください。

**後期高齢者医療保険料(7期)**  
高齢者・保険課 ☎72-2101 (内線 327)

納付書は切り離さずに金融機関やコンビニエンスストアへ提出してください。ただし、バーコードが印字されていない納付書はコンビニエンスストアでは使用できません。

### 12月1日現在の 茅野市の人口

人口	54,859人	(-25)
男	27,472人	(-5)
女	27,387人	(-20)
世帯数	23,731世帯	(-8)

※( )内は先月比



### ビーナチャンネル 11ch

**オススメ**

テレビの前で体を動かし健康に!  
毎日午前8時から放送

インターネット動画でも好評の「脚腰おたっしや体操」や、いきいき健幸ルームの講座をまとめて放送します。一日のスタートに気持ちのいい体操はいかがですか。



茅野市インターネット動画サイト  
ビーナネットChino



### 縄文文化講座

「宮坂 英弐氏の素顔に迫る！」

令和3年度 縄文文化講座  
「宮坂英弐氏の素顔に迫る！」  
茅野市の名誉市民・宮坂英弐氏のご家族と前・尖石縄文考古館館長の対談から、考古学者としての功績や家族しか知れない素顔に迫ります。

茅野市長から

# 年頭のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いをいたします。

昨年は新型コロナウイルス感染症の対応に追われ、それと同時に大きな土石流災害も発生しました。幸いにも大きな人的被害はありませんでしたが、近年にはない大きな被害となりました。災害の復旧にあたり、多くのボランティア活動や義援金といったご協力に対して感謝を申し上げます。

また、昨年はまちづくりのための様々な種まきも進めてきました。主な出来事として、国が進めているスーパーシティ構想にエントリーをし、便利で暮らしやすいまちとなるための一歩を踏み出しました。また、グリーンヒルズビレッジの販売が好調な一年で、年間30区画ほど販売をしました。引き続き購入希望のお話もいただいております、うれしい状況が続いています。

さて、茅野市では、人口減少や財政の課題など次世代を見据えたまちづくりをしていかなければいけない局面にきています。地域活力の維持と持続可能なまちを構築し、便利で暮らしやすい「若者に選ばれるまち」の実現を目指しています。今年も、新年度をデジタル技術を活用することで便利な社会の実現を目指す「DX元年」

と位置づけ、保健・医療・福祉の地域包括ケアシステムと地域の公共交通の再編、防災・減災対策にデジタル技術の活用を検討していきます。

移住・交流事業では、昨年から引き続き、様々な形でアプローチをしていきます。現在は、ワーケーションをするための技術革新や環境の整備が非常に進んでいますので、月に数回、東京や名古屋などに行けば茅野市で仕事ができる状況にあります。そこで、都会の企業の方々に茅野市内にサテライトオフィスや、営業所を作っていただくことで、この地域の若い人たちの働く場所の確保を目指します。

そのための活動の一つとして、東京都立川市のIT企業の集まりである「たちかわIT交流会」との交流があります。昨年は立川のIT企業へ茅野市を紹介する交流事業や、公立諏訪東京理科大学の学生と立川のIT企業を結ぶインターンシップ事業などを行いました。今年もテレワーク施設を活用して、立川エリアからの関係人口を拡大させ、さらには立川・多摩エリアとの関係を深めていく事業を行っていきます。

時代は大きな転換期を迎えています。市民の皆さんにご理解をいただきながら、共に考え、共に行動していくことができる一年にしたいと願っていますので、どうぞよろしくお願いを申し上げます。

茅野市長 今井 敦



## ～2022年はまいてきた種の

## 芽がふくらむ年へ～

※スーパーシティ構想…国の新たな国家戦略特別区域。地域の「困った」を最先端の技術で解決する「まるごと未来都市」の実現を、地域と事業者と国が一体となって目指す取り組み。  
茅野市の応募内容はホームページからご覧ください。





## 水道の凍結にご注意ください！

問 水道課給水維持係 ☎72-2101 (内線 665、666)

### ●凍結防止帯の確認を！

凍結防止帯の電源が入っているかどうかご確認ください。



### ●節電機器の設置場所

節電機器が屋内や保温された場所にあると、冷え込んでも作動しません。節電機器はなるべく凍結防止帯のそばでご使用ください。

### ●水道を凍結させてしまったら！

凍結部分にお湯をかけて溶かす場合は、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火を当てたりしますと、凍ったところが破裂する恐れがあります。

### ●それでも水が出ない場合は

施工業者または茅野市指定給水装置事業者にご相談ください。詳細は、市ホームページまたは水道課給水維持係へお問い合わせください。なお、市営水道以外の区域にお住まいの方はそれぞれの水道事業者にお問い合わせください。

### ●不凍栓（水抜きバルブ）の操作方法

- ①不凍栓の頭のハンドルを「閉める」の矢印方向に回らなくなるまで閉める。
- ②水道の蛇口を開けて水道管内の水を抜く。
- ③使用を再開する場合は、水道の蛇口を閉め、不凍栓の頭にあるハンドルを「開ける」の矢印方向に回らなくなるまで回す。

※不凍栓が中途半端に開いていると水抜き穴から常時水が抜けるので、漏水と同じ状況になってしまいます。不凍栓は必ず全開か全閉にしてご使用ください。不凍栓の誤操作による漏水は料金軽減の対象になりませんので、特にご注意ください。

## お知らせ

### 大学入学共通テストによる車両混雑へご理解・ご協力ください

問 公立諏訪東京理科大学 事務部 ☎73-1201



▶日時 1月15日(土)、16日(日)

▶内容 大学入学共通テストの実施に伴い、本学周辺道路(理科大通り)が、受験生の送迎車両により大変混雑します。本学を試験場とする受験生の在籍する高等学校に、自家用車による送迎の自粛および公共交通機関の利用をお願いしますが、本学周辺道路(理科大通り)が混雑の際は、ご協力いただきますようお願いいたします。

## イベント

### 動画コンテンツを配信 サイエンスフェスタinちの2021

問 茅野・産業振興プラザ ☎75-2030



▶内容 「サイエンスフェスタinちの2021」を今年も体験型学習コンテンツでお届けしています。

#### 【コンテンツ】

- ①東海大学付属諏訪高等学校 科学クラブの皆さんによるサイエンスショー  
「発電機で光と虹をつくる実験」「空気で作る実験」「不思議な容器で真空実験」「ペットボトルロケットの実験」
- ②茅野市八ヶ岳総合博物館 天文グループ  
「星の観察～昼間の星の観察会、夜空の星の観察会～」
- ③公立諏訪東京理科大学北村教授提供  
「磁石の不思議な世界」

▶QRコードから配信サイトにアクセスできます。



▶公開期間 3月31日(木)まで



# 公共施設等の年末年始のお休み（12/28～1/5）



		28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	
市役所		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
地区コミュニティセンター		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
茅野市役所ベルビア出張所		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
茅野市マイナンバーセンター		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
コンビニでの証明書等の交付		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
市民活動センター(ひと・まちプラザ)		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
コワーキングスペース(ワークラボ八ヶ岳)		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
環境施設	諏訪南清掃センター	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常	
	○休業期間中(12/31～1/3)はごみの収集は行いません。										
	諏訪南リサイクルセンター	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常	
	し尿・浄化槽汚泥のくみ取り	営業日については、各社にお問い合わせください。年末は混み合いますので、早めにお申し込みください。 し尿：伊沢衛生 ☎72-8514 武居商事 ☎73-4375 浄化槽汚泥：茅野市清掃協会 ☎72-7722									
	静香苑	平常	平常	平常	午後休	休	休	休	平常	平常	
茅野環境館	12/26～1/5まで休										
教育・文化施設	茅野市中央公民館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	家庭教育センター	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	図書館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	
	尖石縄文考古館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	八ヶ岳総合博物館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	神長官守矢史料館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	青少年自然の森	12月～2月は休業									
	茅野市民館・茅野市美術館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	
温泉施設等	アクアランド茅野	休	平常	平常	午前9時 ～ 午後5時	休	午前10時 ～ 午後5時	休	平常		
	金沢温泉金鶏の湯	平常	休	平常		休		平常	休		
	河原温泉河原の湯	平常	平常	休		休		平常	平常		
	尖石温泉縄文の湯	平常	平常	休		休		平常	平常		
	玉宮温泉望岳の湯	平常	平常	平常		休		平常	平常		
	米沢温泉塩壺の湯	平常	休	平常	休	平常	休				
	高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」	平常	休	休	休	休	休	平常	平常		
	白樺湖温泉すずらの湯	平常	平常	平常	【営業時間】 正午～午後7時				平常	平常	
アクアランド茅野・カルチャーセンター	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常		
スポーツ施設等	運動公園内施設	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	体育練成館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	国際スケートセンター	平常	平常	平常	営業 (～16時)	営業 (14時～)	平常	平常	平常	平常	
	千駄刈自然学校	休	平常	休	休	休	休	平常	休	平常	
保健福祉・医療・子育て施設等	保健福祉サービスセンター	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	○電話でのご相談はお受けします。										
	諏訪中央病院	平常	休	休	当番医	当番医	当番医	休	平常	平常	
	リバーサイドクリニック	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	北山診療所	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	こども館0123広場	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
	地区こども館(ちの・玉川・泉野・金沢・北山以外)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	ちの地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	
	玉川地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	
	泉野地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	平常	
	金沢地区こども館	営業 (～12時)	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
北山地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常	
CHUKOらんどチノチノ	営業 (～17時)	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常	

# 子育て 定例イベント

● **0123広場** 開館時間 10:00~17:00 休館日 木曜日  
 ☎71-1661 最新情報はホームページからご確認ください→ 

イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	1月11日(火) 11:15~11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	1月25日(火) 11:15~11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要

● **図書館** 開館時間 10:00~18:00 休館日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、第4金曜日  
 ☎72-9085

イベント名	日時	対象	定員	申込
0.1.2おはなし会	1月15日(土)、22日(土) 10:30~	どなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おはなしわ〜るど	1月15日(土)、22日(土) 11:00~	3歳以上の方ならどなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
紙芝居だいすき!	1月8日(土) 10:30~	どなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
どんぐりちいさなおはなし会	1月12日(水) 10:45~	どなたでも	3組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おなかの赤ちゃんおはなし会	1月15日(土) 11:30~	おなかの赤ちゃんとご家族の方	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
パネルシアターであそぼう	1月18日(火) 10:45~	どなたでも	3組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)

● **家庭教育センター** 開館時間 9:00~17:00 休館日 土曜日、日曜日、祝日  
 ☎73-0888

イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし会「えほんとなかよし」	1月11日(火)10:30~	就園前の子どもと保護者	5組	要申込
遊びの広場「北風吹っ飛ばせせ(からだ遊び)」	1月13日(木) 10:00~11:00	就園前の子どもと保護者	20組	1月4日(火)10時~申込受付開始

## ♡ おたんじょうびおめでとう ♡



3月生まれの方募集中!  
 投稿フォームから1月11日(火)までに応募してください!  
 対象 3歳までの方



おなか  
あかり  
尾中  
燈里  
ちゃん  
令和2年1月3日生まれ  
2歳

あかりちゃん、2歳のお誕生日おめでとう!!  
 いつも楽しい毎日をありがとうね。



土橋  
凛子  
ちゃん  
令和2年1月5日生まれ  
2歳

りんちゃん 2歳のお誕生日おめでとう!!いつも可愛い笑顔ありがとうございます!元気が大きくなってね^^



# こども通信

子ども・子育てに関する情報をお知らせします。



## 申請は令和4年2月末まで 子育て世帯生活支援特別給付金

こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線 614)

**申請対象** 平成15年4月2日(障害児の場合は平成13年4月2日)~令和4年2月28日に生まれた子どもを養育する父母等のうち、次のいずれかに該当する方  
 ・令和3年度住民税均等割が非課税の方  
 ・新型コロナウイルスの影響で収入が減少し、住民税均等割が非課税相当と認められる方  
 ※本給付金を既に受給された方は対象外です。

**申請方法** 必要書類を市役所こども課こども・家庭支援係へ提出してください。申請書は窓口または市ホームページから取得できます。

**支給額** 子ども1人当たり5万円

**申請期限** 2月28日(月)

**その他** ※18歳以下の子どもがいる家庭には、令和3年7月に本給付金の案内を送付しました。  
 ※詳細については、市ホームページをご確認ください。→ 

## スケートセンター使用料の減免をします こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線 611)



**対象** ①ひとり親家庭等の児童  
 ②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要な方は、付き添い1名まで対象です。)

**減免方法** こども課窓口にて使用料減免申請書に記入、提出してください。入場券を発行しますのでスケートセンター受付にご提示ください。

**持ち物** 児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書  
**その他** ・「手当証書提示」だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。  
 ・入場券を忘れてしまった場合は、スケートセンター受付へご相談ください。



## 飛びたとう!リュックにたくさん詰め込んで! 人形劇「エルマーのぼうけん」

日時 **2月27日**(日) 1日2回公演  
 午前公演 10時30分開演  
 午後公演 14時開演

場所 茅野市民館 マルチホール

入場料(全席指定) 大人1,500円、高校生以下800円、  
 ファミリー割引券(大人1人+高校生以下1人)2,000円

先行販売 1月12日(水)~1月25日(火)  
 茅野市内在園、在学の高中生以下の子どもとその家族優先  
 プレイガイド 茅野市教育委員会生涯学習課(土・日・祝日休み)  
 茅野市民館(火曜休み)

主催 茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会  
 共同主催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造



# シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療  
に関する情報をお届けします。



## 認知症総合支援事業 「オレンジ・カフェ茅野」

**日時** 1月24日(月) 14時~15時30分  
**場所** ウエルシア薬局 茅野本町店  
**内容** 健康増進・介護予防のために自分のからだを  
チェックし、お薬や栄養相談に応じる「健康  
栄養相談会」を開催  
**対象** 認知症の方やその家族、支援する方  
**定員** 8名(申込先着順)  
**参加費** 無料  
**申込方法** 1月4日(火)からウエルシア薬局茅野本町店  
(☎82-8210)にお申し込みください。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係  
☎72-2101(内線334)

## 地区運動教室事業 「やさしい介護予防講座~10年後の自分のために~」

**日時** 2月3日(木)、17日(木)、3月3日(木)、  
17日(木) 全4回 13時30分~15時  
**場所** 豊平地区コミュニティセンター  
**内容** やさしい健康づくり(準備運動、軽運動、整  
理運動)と、血圧や血糖値をよくする食事や“お  
口”の健康についての講座  
**講師** (株)やまびこスケートの森 TRC 指導員  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**定員** 10名(申込多数の場合は抽選)  
**参加費** 無料  
**申込方法** 1月17日(月)~1月19日(水)に電話に  
てお申し込みください。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係  
☎72-2101(内線334)

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

**日時** 2月2日(水)、16日(水) 14時~17時  
**場所** ワークラボハケ岳  
**内容** ワードエクセルの操作など、パソコン初級者の  
ちょっとしたお困りごとの相談、サポート  
**定員** 1人30分程度(1日6名程度)  
**持ち物** 使用しているノートパソコン  
**参加費** 500円  
**申込方法** 2月2日(水)は1月11日(火)~28日(金)、  
2月16日(水)は1月25日(火)~2月10日(木)  
に電話でお申し込みください。  
**申込・問** 企画課 行革・デジタル係  
☎72-2101(内線155、156)

## 認知症サポーター養成事業 「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

**内容** 認知症について正しく理解し、地域の中で  
認知症の人やその家族を温かく見守る応援  
者「認知症サポーター」になるための講座  
(60~90分)を申し込みする方の都合に  
合わせて開催できる事業です。  
**場所** 茅野市内(申し込みする方が用意)  
**講師** 認知症キャラバン・メイト(市が派遣)  
**定員** 5名以上  
**料金** 無料  
**申込方法** 開催希望日の1か月前までにお電話にてお  
申し込みください。  
※受講修了者には、認知症サポ  
ーターの証として「オレンジリング」  
をお渡します。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係  
☎72-2101(内線334)



## 介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

**日時** 1月28日、2月4日、18日、25日、  
3月4日、11日、18日、25日の全8回  
いずれも金曜日 13時30分~14時30分  
**場所** 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館  
**内容** 有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った  
トレーニングを通して、生活習慣病の予防や体  
力向上を図ります。60分しっかり動きます。  
**講師** 有賀 かおり(健康運動指導士)  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**定員** 20名(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)  
**参加費** 無料  
**申込方法** 1月17日(月)までに電話にてお申し込みく  
ださい。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係  
☎72-2101(内線334)



# 国保だより

問い合わせ

健康づくり推進課（健康管理センター内）  
☎82-0105



## 40歳～74歳の方へ、あなたの健康は大丈夫ですか？ 自分の健康状態を知る今年度ラストチャンス！ 特定健診（集団）



完全予約制です。茅野市健康管理センター（☎82-0105）へお申し込みください。

日程 1月27日(木)、2月1日(火)、7日(月)、10日(木)

対象 国民健康保険加入の40歳～74歳の方で令和3年度特定健診を受けていない方

受付 8時45分～14時45分

場所 茅野市健康管理センター

健診項目 身長・体重・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・診察

**定員になり次第、申し込みを締め切ります。自己負担額は無料です。**

## 寒い地域の方が血圧が上がりやすい!? 血圧対策



冬は寒さの刺激で末梢血管が収縮し、交感神経が刺激されて夏と比べると10mmHgほど血圧が上がりやすくなります。茅野市は寒いのでもう少し高くなるかもしれません。特に、冬の早朝は急激に血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です。温度差を小さくし寒さ対策をしっかりして過ごしましょう。

家の中で温度差が大きくなりやすいのは、脱衣所、トイレ、洗面所です。

例えば・・・

- ★トイレや洗面所に行くときに上着を一枚羽織るまたは暖房器具を置く。（火事に注意！）
- ★厚手の靴下等をはく（転ばないように気を付けましょう）
- ★洗顔や家事はお湯を使う。
- ★外出するときは暖かい服装で出かける。帽子、マフラー、手袋、ハイネックの上着など防寒対策して。
- ★減塩を心がける。（冬は寒さで血圧が上がるので、更に塩分摂取で血圧が上がり血管に負担がかかってしまいます）
- ★血圧が高い方（自宅血圧：収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上）は放置しない。

**「冬は寒いから血圧が高いのはしょうがない」と放っておかないようにしましょう！  
夏であれ、冬であれ血圧を適正な範囲に維持することが大切です。**



# 1 January

- 休日当番医院
- 休日歯科当番医院
- 休日当番薬局
- 水道緊急修理事番店
- 予防接種
- 乳幼児健診
- 子育て

※当番は変更となる場合があります。

●休日当番医院 診療時間：9時～17時  
 ●休日当番歯科医院 診療時間：9時～12時  
 必ず保険証をお持ちください。  
 ※休日当番医は変更となる場合があります。  
 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)へご確認ください。  
 ●水道緊急修理事番店  
 受付：平日 17時30分～翌日8時30分  
 土・祝 8時30分～翌日8時30分  
 ※当番店に変更となる場合があります。当番店へ連絡する前に茅野市役所(☎72-2101)までご連絡ください。

●予防接種【予約制になりました】  
 受付時間：13時15分～13時40分  
 場所：健康管理センター  
 持ち物：母子健康手帳、予診票、BCGは抱っこ紐とバスタオル  
 ※集団接種と個別接種を行っている日本脳炎予防接種は令和4年4月から個別接種のみとなります  
 ●乳幼児健診(受付時間は個別通知します)  
 場所：健康管理センター  
 持ち物：母子健康手帳、問診票、バスタオル(2歳児、3歳児以外)  
 目と耳に関するアンケートと尿(3歳児のみ)

●離乳食教室【要予約】  
 対象：ごっくん(4～6か月児)、もぐもぐ(7～8か月児)  
 ぱくぱく(11か月～1歳2か月児)  
 持ち物：【共通】赤ちゃん用のスプーン、飲み物(麦茶等)  
 【ごっくん】抱っこ紐またはおんぶ紐  
 【もぐもぐ】おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾  
 【ぱくぱく】敷物  
 ●赤ちゃん相談、マタニティ相談【要予約】  
 場所：健康管理センター  
 持ち物：母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんのみ)

予防接種、乳幼児健診、各地区以外の相談、教室についての申し込み、お問い合わせは…健康管理センター☎82-0105  
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大により延期・中止となる場合があります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
----------	----------	-----------	-------------	------------	----------	------------

### ★各種相談・説明会★ 茅野市役所 ☎72-2101

<b>1</b> 諏訪中央病院 ☎72-1000 あおは歯科クリニック(諏訪市) ☎54-4300 アイン茅野薬局 ☎82-1991 (有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	<b>2</b> 諏訪中央病院 ☎72-1000 あおは歯科クリニック(諏訪市) ☎54-4300 アイン茅野薬局 ☎82-1991 (有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	<b>3</b> 平出クリニック内科・産婦人科 ☎72-1661 茅野歯科医院 ☎72-4225 ちの薬局 ☎82-0088 (有)茅野設備 ☎79-5858	<b>4</b> (株)有賀水道 ☎72-4017	<b>5</b> 共栄管工(株) ☎72-6675	<b>6</b> 2歳児健診 共進エネーブ(株) ☎72-6282	<b>7</b> 3歳児健診 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	<b>8</b> (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511
<b>9</b> うえはらクリニック ☎72-2636 池田歯科医院(諏訪市) ☎52-0177 ヤジマ薬局 ☎72-2342 (有)原田設備 ☎72-6411	<b>10</b> 池田医院 ☎73-0555 土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007 茅野横内薬局 ☎82-5788 (有)大信設備 ☎72-3527	<b>11</b> 玉川育児相談交流会(10時～11時15分) 離乳食教室(ごっくん・もぐもぐ)(10時～11時30分) (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	<b>12</b> 豊平育児相談交流会(10時～11時15分) 離乳食教室(ぱくぱく)(10時～11時30分) 4か月児健診 (有)オギハラ住宅設備 ☎72-2649	<b>13</b> (有)芸管工業 ☎79-4372	<b>14</b> 赤ちゃん相談(9時～11時) (有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	<b>15</b> (有)タケムラプロパン ☎72-2382	
<b>16</b> すがわら小児クリニック ☎75-0033 スワ歯科クリニック(諏訪市) ☎78-7730 薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263 共栄管工(株) ☎72-6675	<b>17</b> 1歳6か月児健診 (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	<b>18</b> 中大塩健康相談(10時～11時30分) BCG(生後5か月～12か月未満の間に1回接種) (株)有賀水道 ☎72-4017	<b>19</b> 宮川・金沢育児相談会(読み聞かせあり)(9時30分～11時) 日本脳炎(3歳～7歳6か月未満) (有)イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117	<b>20</b> 2歳児健診 (株)オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	<b>21</b> (有)原田設備 ☎72-6411	<b>22</b> 共進エネーブ(株) ☎72-6282	
<b>23</b> 原村診療所(原村) ☎79-2716 こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258 フジモリ薬局はら店(原村) ☎79-5751 (有)木村設備 ☎77-2380	<b>24</b> 1歳6か月児健診 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	<b>25</b> 4か月児健診 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	<b>26</b> 米沢育児相談会(10時～11時30分) 3歳児健診 (有)オギハラ住宅設備 ☎72-2649	<b>27</b> 泉野育児相談交流会(10時40分～11時15分) (有)大信設備 ☎72-3527	<b>28</b> 赤ちゃん相談(9時～11時) マタニティ相談(10時～11時30分) (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	<b>29</b> 水道建設(株)茅野支社 ☎72-8533	
<b>30</b> くぼ泌尿器科クリニック ☎75-1720 諏訪矯正・予防歯科4S(諏訪市) ☎53-2666 てらさわ薬局 ☎78-7851 (有)芸管工業 ☎79-4372	<b>31</b> 10か月児健診 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	<b>諏訪地区小児夜間急病センター</b> 諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699 ■診療時間 19時～21時(年中無休) ■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生まで(けが、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く) 					

<b>トレーニング室利用者説明会【要事前予約】</b> 13日(木)10時～、19日(水)14時～、25日(火)19時～ 会場 総合体育館トレーニング室 問 茅野市総合体育館 ☎71-1645	<b>法律相談【要予約】</b> 4日(火)13時～17時※12/28(火)から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員:五味弘行 弁護士 ※弁護士が利益相反と判断した場合はお断りする場合があります。 問 市民課市民係(内線256)
<b>行政相談</b> 相談員:行政相談委員 11日(火)9時～12時 会場 市役所7階会議室 問 市民課市民係(内線256)	<b>外国籍市民のための相談</b> 20日(木)10時～16時 会場 市役所7階会議室 相談語 英語、ポルトガル語、中国語、日本語 問 地域創生課 地域創生係(内線232)
<b>外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室</b> 22日(土)、29日(土) 13時～16時 ※開催日が変更になる場合もあります。事前にご連絡ください。 会場 茅野市心・まちプラザ 問 地域創生課 地域創生係(内線232) 相談員 090-8846-0491	<b>若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】</b> 5日(水) 13時30分～16時30分 相談員 ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー 会場 市役所704会議室 問 商工課(内線435)
<b>子育て、家庭、教育、発達に関する相談</b> 毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分 会場 育ちあいの(市役所6階 子育て課内) 問 こども課 こども・家庭相談係(内線615・616 直通☎73-4151) 発達支援センター(内線618)	<b>家庭教育相談</b> 毎週月～金曜日(祝日除く)9時～17時 会場 家庭教育センター 問 家庭教育センター☎73-0888
<b>保護司による非行・犯罪相談【要予約】</b> 29日(金)10時～12時 会場 諏訪市民館 302会議室 問 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786 平日10時～16時受付	<b>ひきこもり交流会「こもさぼ」</b> 11日(火) 14時～16時 会場 茅野市心・まちプラザ 101会議室 問 まいさぼ茅野市【地域福祉課】(内線317)
<b>司法書士法律相談【要予約】</b> 12日(水)15時～17時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431	<b>心配ごと相談</b> 7日、14日、21日、28日(金)9時～12時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431
<b>結婚相談</b> ①15日(土)13時～16時 ②14日、28日(金)18時30分～20時30分 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431	

●各地区育児相談・健康相談  
 場所 各地区コミュニティセンター(宮川・金沢地区は宮川地区コミュニティセンター)  
 問い合わせ先  
 玉川地区、豊平地区、泉野地区…東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026  
 宮川・金沢地区…西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073  
 米沢地区、中大塩地区…中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107

時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 申：申込方法 問：問い合わせ

### ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

**内** ゆずります  
世界の映画全集/詩吟レコード/  
民謡レコード/クラシックレコード/  
アイゼン(10本歯)/簡易アイゼン(6本歯)  
トレーニングシューズ/セラミックファンヒーター/  
空気清浄機/三面鏡/電動ベッド/  
除湿冷風機/子供用自転車  
ゆずってください  
アイスホッケー関連用品/電気炊飯器/  
NHKテキスト(カムカムエヴリデー)  
ベビーベッド/ベビーふとん/冷蔵庫  
※最新の情報はエコタウンちののホーム  
ページをご覧ください。  
※すでに交渉が成立している場合がありま  
す。ご了承ください。  
**問** 茅野環境館 ☎82-0040

### ルールを守って、可燃ごみス テーションを利用しましょう

**内** 【可燃ごみステーションに出せるもの】  
もえるごみのみ  
可燃ごみ専用袋に入れて口をしぼって  
出してください。  
【可燃ごみステーションに出せないもの】  
資源物・不燃物  
資源物は、指定のリサイクルステーシ  
ョンに品目別に分けて出してください。  
不燃物は、不燃物専用袋に入れて口を  
しぼってリサイクルステーションに出し  
てください。  
**問** 美サイクルセンター ☎72-2905

### 宝くじの助成金によりコミュニ ティ活動備品を整備しました

**内** 宝くじの社会貢献広報事業として、宝  
くじの受託事業収入を財源に、コミュニ  
ティ助成事業を実施しています。  
令和3年度は、一般財団法人自治総合  
センターによる助成で、長峰区が音響  
機器、プロジェクター、複合機等を整備  
しました。  
また、公益財団法人長野県市町村振興  
協会による助成で、須栗平区および大  
沢区が複合機、発電機、お祭り用備品  
等を整備しました。  
**問** パートナーシップのまちづくり推進課  
☎72-2101(内線141)

## アクアランド茅野カルチャーセンター 令和3年度後期講座

**問** アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申し込みは12月23日(木)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 【講師：松木美代子】	1月17日～3月14日毎週月曜日 19:15～20:45(全9回)	15名	4,500円
太極拳【講師：笠原一代】	1月13日～3月17日毎週木曜日 13:30～15:00(全10回)	15名	5,000円
気功【講師：林昭春】	1月11日～3月15日毎週火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	5,000円
楽しくニーハオ【講師：王崇娟】	1月11日～3月15日毎週火曜日 13:30～14:30(全10回)	25名	5,000円
ストレッチ体操【講師：土橋珠美】	1月17日～3月14日毎週月曜日 10:00～11:45(全9回)	15名	4,500円
シニア向けコンディショニング 【講師：西條まゆ美】	1月17日～3月14日毎週月曜日 13:30～15:00(全9回)	30名	4,500円
ハッピーエアロ(エアロピクス) 【講師：土橋珠美】	1月19日～3月23日毎週水曜日 10:00～11:45(全9回)	40名	4,500円
《コンディショニング》 女性のためのボディメンテ 【講師：土橋珠美】	1月19日～3月23日毎週水曜日 13:30～15:00(全9回)	30名	4,500円
《ステップ》 ステップ台【講師：土橋珠美】	1月21日～3月25日毎週金曜日 13:30～15:00(全9回)	30名	4,500円
《ステップ》 ステップ台【講師：土橋珠美】	1月20日～3月24日毎週木曜日 10:00～11:45(全10回)	40名	5,000円
《ステップ》 ステップ台【講師：土橋珠美】	1月15日～3月19日毎週土曜日 10:00～11:45(全10回)	40名	5,000円

### ホームページ作成講座

**時** 2月8日(火)、18日(金)、22日(火)  
18時～19時30分  
**所** ワークラボハケ岳  
**内** インターネットを使ってホームページを  
作成できるツールを紹介。簡単な作り  
方を学ぶ講座  
**対** 諏訪地域在住の全日程参加できる方  
**定** 各講座6名  
**￥** 1,000円  
**持** ノートパソコン  
**申** 1月20日(木)～2月1日(火)までにお電話  
でお申し込みください。  
**問** 企画課 行革・デジタル係  
☎72-2101(内線155、156)

### Information

## お知らせ

### 消防出初式に伴う 車両通行止め

**内** 令和4年茅野市消防出初式のため、以  
下の区間が車両通行止めとなります。  
**時** 1月9日(日)8時30分～10時  
**所** 茅野駅東口信号機交差点～市民館前  
交差点  
**問** 消防課消防係 ☎72-2101(内線677)

### 事業用の空き土地・空き工場 情報提供のお願い

**内** 市では、事業のために空き土地・空き  
工場が欲しい地元製造業の中小企業へ、  
「ものづくりネット茅野」のホームペー  
ジを通じて空き土地・工場の情報を提供  
しています。空き土地や工場の情報をお  
持ちの方は情報提供をお願いします。  
**問** 商工課 工業・産業振興係  
☎72-2101(内線433)

# 情報ネットワーク

要点のみを掲載しています。  
詳しい内容は、各担当課・各施設・ホームページなどでご確認ください。

### Event & Lectures

## イベント・講座

### 茅野市空き家なんでも相談 会・ミニセミナー

**時** 1月21日(金)  
ミニセミナー 13時30分～  
個別相談会 14時～16時(1組30分)  
**所** 茅野市役所 議会棟1階大会議室  
**内** 空き家のことを気軽に相談できる無料  
相談会と専門家によるミニセミナー  
1月7日(金)までにお申し込みください。  
ミニセミナーは申込不要です。  
※Web会議システムでの参加を希望の方  
は別途ご相談ください。  
※申込時に空き家物件情報(住所等)を確  
認します。  
**問** 都市計画課住宅係  
☎72-2101(内線538)



プッシュ通知で行政情報をお届け!

ダウンロードはこちらから





### Wanted

## 募集

### 太陽光発電設備の設置に 関する条例改正にかかる パブリックコメント(2回目)

**内** 太陽光発電設備の設置等に関する手続  
きや基準等を規定している生活環境保  
全条例の改正を予定しています。市民  
相互理解のもと太陽光発電設備が導入  
されるために、幅広い皆様のご意見  
を募集します。  
【資料の閲覧】  
茅野市ホームページまたは茅野市役所  
2階環境課、各地区コミュニティセン  
ター、茅野市役所ベルビア店  
**対** 市内在住、在勤、在学の方  
**申** 1月14日(金)～28日(金)に氏名(または  
法人名)、住所をご記入の上、メールま  
たは郵送で書面にて送付または持参し  
てください。  
※茅野市ホームページ上で意見は公表す  
る予定です。なお、いただいたご意見に  
対して、個別の回答はしません。  
**問** 環境課環境保全係  
☎72-2101(内線262)  
E-mail kankyo@city.chino.lg.jp

特殊勤務手当(令和2年度一般会計)

区分	全職種
職員1人当たり支給月額	211円
代表的な手当の名称	滞納処分手当 福祉業務手当 劇毒物取扱手当 保健指導手当

その他の手当

区分	内容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

8 ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年 度	ラスパイレス指数
令和2年度	96.1
令和元年度	96.6

研修および人事評価の状況

1 研修の状況

区 分	研 修 内 容	受講者数
1 自主研修	通信教育受講者	6人
2 派遣研修	市町村アカデミー等 17項目	59人
3 一般・課題別研修	新規採用職員研修等 12項目	1,252人
4 政策研修	人事評価研修等 4項目	118人

2 人事評価の状況

評価の回数	評価の時期	被評価者数
年1回	3月	520人

福利および利益の保護の状況

1 福利厚生制度の状況

区 分	内 容 等
市町村職員共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・短期給付(保健、福祉事業等)手続き等
職員安全衛生事業	・定期健康診断 13項目 受診実人員 481人 ・人間ドック助成 受診者44人(内脳ドック併用12人) ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 2,100,000円 職員互助会会員数(R2年度) 572人 会員1人あたり 3,671円

2 公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数
地方公務員災害補償基金長野県支部	1件

3 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	件数
	0件

サービスの状況

区 分	人 数	内 容 等
職務に専念する義務の免除	83人	市関係団体の事務従事及び兼職並びに福利厚生等
営利企業等の従事制限	0人	営利企業等の事務又は業務に従事する場合等

公平委員会の報告事項

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0件

勤務時間その他の勤務条件に関すること

1 勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

本 庁			
勤務時間		休憩時間	閉庁日
始業時刻	終業時刻		
午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日

2 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能(最大20日)	9.7日	年間を通して在職した正規職員の平均です。

休業に関する状況

育児休業取得者数	部分休業取得者数	育児短時間勤務取得者数
11人	3人	2人

(注)取得者数は、令和2年度に新たに育児休業、部分休業または育児短時間勤務を取得した職員数です。

退職管理の状況

令和2年度に課長相当職以上で離職した者の再就職の状況(離職後2年間に再就職したものに限り)	人数
	1人

分限および懲戒処分等の状況

分 限 処 分	
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	
人 数	内 訳
7人	免職0人、降任0人、降給0人、休職7人

懲 戒 処 分 等

公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁等です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	
人 数	内 訳
3人	免職0人、停職0人、減給0人、戒告3人

任免および職員数

1 採用の状況

職 種	行 政	保 健 師	保 育 士	栄 養 士	医 療 職	看 護 師	合 計
男 性	8						8
女 性	3		7				10
計	11	0	7	0	0	0	18

2 退職の状況

職 種	行 政	保 健 師	保 育 士	栄 養 士	医 療 職	看 護 師	合 計
男 性	14						14
女 性	7	1	6				14
計	21	1	6	0	0	0	28

3 職員数の状況

区 分	行 政	保 健 師	保 育 士	栄 養 士	医 療 職	看 護 師	合 計
令和3年度	366	21	117	10	2	3	519
令和2年度	366	22	115	10	4	3	520
計	0	-1	2	0	-2	0	-1

給与に関すること

令和2年度一般会計における人件費の決算額は、34億6,694万円で、歳出決算額315億9,064万円の約11%です。なお、この人件費には市長、副市長、教育長及び市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

1 一般行政職の級別職員数の状況

《行政職給料表》

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	合計
標 準 的 な 職 務 内 容	主事	主任	主査	係長(副主幹)	課長補佐(主幹)	課長(副参事)	部長(参事)	
R3.4.1 現在	職員数 24人 構成比 7.9%	53人 17.4%	86人 28.2%	73人 23.9%	32人 10.5%	27人 8.9%	10人 3.3%	305人 100.0%
R2.4.1 現在	職員数 21人 構成比 6.9%	53人 17.3%	89人 29.0%	79人 25.7%	27人 8.8%	28人 9.1%	10人 3.3%	307人 100.0%

一般行政職とは「地方公務員給与実態調査」に基づく区分であり、公表のうち「1-(3)職員数の状況」の各年度職員数の合計から医療・看護職、税務職、福祉職、企業職等を除いた職員数を「一般行政職」の対象としています。

2 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区 分	一般行政職		
	平均給料	平均給与	平均年齢
R3.4.1 現在	茅野市 322,756円 長野県 本原稿作成時点で未公表	372,181円	43歳 11月
R2.4.1 現在	茅野市 322,623円 長野県 335,200円	369,460円 401,899円	43歳 8月 45歳 4月

4 職員の初任給の状況(R3.4.1現在)

区 分	初任給	採用後2年経過日給料月額
茅野市	大学卒 182,200円 高校卒 150,600円	199,900円 158,900円
長野県	大学卒 192,600円 高校卒 158,100円	

6 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分	経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
R3.4.1現在	茅野市 大学卒 256,843円 高校卒 -	328,875円	359,000円	391,250円
R2.4.1現在	長野県 大学卒 272,013円 高校卒 237,085円	355,872円	383,311円	401,963円

(注)経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

7 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和2年度支給割合)

茅 野 市		
期 別	期 末	勤 勉
6月期	1.30月分	0.950月分
12月期	1.25月分	0.950月分
計	2.55月分	1.90月分

職務の等級による加算措置 有

時間外勤務手当(令和2年度一般会計)

支給総額	111,677千円
職員1人当たり支給月額	20,589円

3 特別職の報酬等の状況(R3.4.1現在)

区 分	月 額	期末手当
給 料	市 長 907,000円	(令和2年度支給割合)
	副市長 736,000円	6月期 1.70月分
	教育長 662,900円	12月期 1.65月分
	議 長 435,000円	
報 酬	副議長 364,000円	計 3.35月分
	議 員 332,000円	

(注)茅野市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例により、左記の金額から、市長10%、副市長7%、教育長3%を減額しています。

5 職員給与費の状況(各年度一般会計予算)

区 分	職 員 (A)	給 与 費			1人当たり給与費年額 (B/A)	
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当		
3年度	514人	1,845,504千円	266,896千円	812,257千円	2,924,657千円	5,690千円
2年度	515人	1,811,091千円	238,063千円	714,797千円	2,763,951千円	5,367千円

(注)職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

退職手当

区 分	茅 野 市		
R3.4.1 現在	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置 (調整額×60月) ・定年前早期退職の特例措置(2%~45%)	

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

# 博物館情報

**休館日**

1月1日(土)~3日(月)、11日(火)、12日(水) (博物館のみ)、  
17日(月)、24日(月)、31日(月)

**開館時間**

9時~17時 (史料館は16時30分まで)

**観覧料**

博物館 大人310円、高校生210円、小中学生150円  
史料館 大人100円、高校生70円、小中学生50円

★check★

博物館  
ホームページ



## 守矢史料館企画展「寅年の古文書」

**会期** 1月4日(火)~3月18日(金)

**場所** 神長官守矢史料館

**内容** 寅年に作成された古文書・古記録などで、むかしの寅年に何があったか展示します。

**料金** 通常入館料



慶長19(1614)年3月 信州諏方御頭帳

## プラネタリウム一般投影 1月「2022年の天文現象」

**日時** 土日祝日の10:30~、13:30~

※定員8名、要事前予約。  
要通常入館料。



## 定例イベントスケジュール

※申し込みは、前月20日(休館日の場合は翌開館日)から電話で受け付けます。  
※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

### 古文書相談会

**日時** 1月22日(土)  
13時30分~15時  
※申込不要  
※参加費無料

### 星空観望会

**日時** 1月22日(土)  
19時~20時30分  
**場所** 北部中学校天体ドーム  
※要申込、参加無料

### さきおりでランチョンマット

**日時** 1月8日(土)、9日(日)  
10時~11時30分と  
13時~14時30分  
※要申込、参加費400円  
小学校高学年以上、定員5名

### 作って遊ぼう! ワクワク科学工作「スノードーム」

**日時** 1月16日(日)  
10時~11時30分  
※定員16名、要申込。  
参加費300円。対象は小学生。

## 尖石縄文考古館

1月の休館日 1日(土)~3日(月)、11日(火)、  
17日(月)、24日(月)、31日(月)

**開館時間**  
9時~17時  
☎76-2270

考古館ホームページ

掲載されている以外の情報は  
ホームページをご覧ください。



## 考古館通信 Vol.3

### 雪に閉ざされた、与助尾根遺跡

厳寒期、縄文人はどのような生活をしていたのでしょうか?

男たちは雪の野山で狩猟を行い、女たちは家の中でカゴ細工などの手仕事をしていたものと考えられています。



# 文化・芸術 Culture & Art

## 小中学生 作品展

優秀と認められた図工・美術・書写作品の展示を行います。小中学生の力作を多くの方にご覧いただきたいと思ひます。

### 図工・美術の部

中諏(茅野市・原村)の小中学生の作品展  
**会期**  
1/20(木)~1/24(月)  
9:00~18:00(最終日は15:00まで)  
**会場**  
茅野市美術館企画展示室  
**入場無料**

### 書写の部

茅野市の小中学生の作品展  
**会期**  
1/29(土)~2/4(金)  
9:00~21:30  
(日曜日は17:30、最終日は16:00まで)  
**会場**  
茅野市中央公民館  
**入場無料**

茅野市民館  
Chino Cultural Complex  
茅野市美術館  
Chino City Museum of Art



茅野市塚原一丁目1番1号 (JR茅野駅東口直結)  
TEL 0266-82-8222 FAX 0266-82-8223  
休館日 火曜日(火曜が祝日の場合、翌平日)、年末年始  
http://www.chinoshiminkan.jp/



## 茅野市民館 茅野市民館をサポートしませんか 2021 演劇の種\オンラインで/育てましょ! 会わずにつながる演劇部

**講師** 柏木陽(NPO法人演劇百貨店代表/演劇家)  
**参加費** 無料(事前にお申込みください)  
このワークショップは原則オンラインで行います。お手持ちのPC・タブレット・スマートフォンでご参加ください。参加方法や参加日程など、詳しくはお気軽にお問合せください。

茅野市民館で演劇を楽しむクラブ活動。今年度はいろんな表現の“種”をオンラインでつなげて遊んでみます。  
**[ゆったりコース]** 1/21(金)、2/25(金)、3/25(金)  
演劇の入口「台本」を読んでみます。はじめて演劇にふれる方、ウエルカム!  
**[がりがりコース]** 1/14(金)、2/4(金)、2/18(金)、3/11(金)、3/21(月・祝)  
それぞれの生活のなかのこゝろを持ち寄って、オンラインでできる演劇を試してみます。  
**[まとめの会]** 3/27(日) ※茅野市民館を会場に開催する予定です  
「ゆったり」「がりがり」の参加者が一緒に活動を振り返ります。  
※日曜・祝日を除き19:00開始を予定しています

## 茅野市美術館 アートで地域をサポートしませんか 美術館編

美術館の活動やさまざまなアートについて知り、体験する講座です。鑑賞から一歩ふみだして、美術館をもっと楽しんでみませんか?  
**日程** 1/23(日)、1/30(日)、2/5(土)、2/12(土)、2/19(土)  
**参加費** 無料(事前にお申込みください) ※内容など詳しくはお問合せください

## 茅野市美術館 第4期収蔵作品展

1月10日(月・祝)~3月27日(日) 10:00~18:00 常設展示室、観覧無料

## 茅野市民館 ピアノ×ヴァイオリン×チェロ ル・レーヴ ピアノ三重奏団 コンサート

**日時** 1月15日(土)14:00開演(13:30開場)  
**会場** コンサートホール  
**出演** ル・レーヴ ピアノ三重奏団  
**料金** (全席自由) 一般:500円、小・中学生:無料  
(要事前受付) ※未就学児の入場はご遠慮ください

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更等が生じる場合がございます。また当面の間、開館時間等を以下のとおりといたします。  
●開館時間(正面・東西通路入口) 9:00~19:00 ●受付時間(事務室窓口) 9:00~20:00 ●図書室・常設展示室 10:00~18:00



## 冬野菜と豆腐のえごま和え

### 材料(4人分)

小松菜……………2株  
白菜……………80g  
にんじん……………20g(1/6本)  
木綿豆腐……………120g  
水をきったツナ水煮缶・35g(1/2缶)  
薄口しょうゆ……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1  
酢……………大さじ1/2  
さとう……………小さじ1  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
えごま(炒って、すったもの)…大さじ2

### つくり方

- ① 小松菜は3cm幅、白菜は短冊、にんじんはいちょうに切り、茹でて、冷やし、水気をきっておく。
- ② 豆腐はサイコロに切り、水を切っておく。
- ③ 調味料とえごまを合わせ、野菜、豆腐、ツナを和える。

冬になると、小松菜、ほうれん草、春菊などが食卓に並ぶことが増えますね。「青菜」ともよばれるこれらの野菜は、カロテン(ビタミンA)を多く含み、身体の抵抗力を強め、皮膚や粘膜を保護するはたらきがあります。冬野菜は、寒さに当たって甘みも増し、加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。また、えごまで和えて鉄分もアップ。たくさん食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。

※すったえごまがなければ、すりごまでもOK

※小松菜の他にほうれん草、春菊もお勧めです。

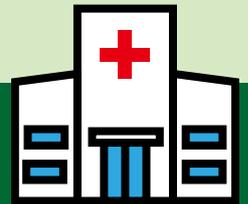


1人分のエネルギー65kcal 食塩相当量0.4g

## 病院コラム 医療の現場から

### 体重、測っていますか?

栄養科 管理栄養士 大原 正子



皆さん、最後に体重を測ったのはいつですか? 栄養相談でお聞きすると毎日測っている方、時々測る方、いつ測ったのか思い出せない…なんて方もいらっしゃいます。“コロナ太り”という言葉も聞かれ、外出や運動量も減り、お家で美味しいご飯を食べる機会が増えたと思います。体重が増え続けている、ベルトの穴の位置が変わったという方は要注意です。体脂肪が増えると脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を発症するリスクが高まります。生活習慣病というのは言葉の通り、生活習慣(食事、運動、飲酒、喫煙、ストレスなど)が深く関与し発症します。甘いコーヒーやジュースを飲む、夜遅い時間に夕食を摂る、毎日お酒を飲むといった生活を長く続けていたら徐々に体重が増えたという方がよくいらっしゃいます。今は健康だから大丈夫、ではなく今の生活習慣が将来の健康につながっています。生活を大きく変えるのは難しいですが、少しの心がけでできることはあります。まずは毎日体重を測り、自分の体重を知ることから始めましょう。そして体重が増えた方は少しずつ減量できるとよいですね。

ちなみに体脂肪1kgを減らすのに必要なエネルギーは約7,000Kcalです。1ヶ月で1kg減量したい時は7,000Kcal÷30日=230Kcalとなり、1日で230Kcal多く消費する(運動量を増やす)または食事や間食を減らすと1ヶ月で1kg減量できます。あくまで目安ですが、カロリーも気にしながら生活すると減量への近道になるかもしれません。甘い飲み物はやめて無糖の水やお茶に替える、間食は時間と量を決めて摂る、今より10分長く歩くなど、小さなことでもコツコツ続けることが良い健康習慣となります。ぜひできそうなことから始めて、続けてみてください。





## 中学生の税についての作文表彰式

11月22日、「中学生の税についての作文」の表彰式を開催しました。

「中学生の税についての作文」は将来を担う中学生に税について関心を持ってもらうこと、税について正しい理解を深めてもらうことを目的として毎年、行っています。今年は市内4中学校から412点の応募がありました。

### 【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

- 永明中学校 3年3組 西澤 匠真さん
- 北部中学校 3年1部 守屋 灯さん
- 北部中学校 3年2部 宮坂 咲希さん
- 北部中学校 3年3部 川端 莉緒さん
- 北部中学校 3年3部 城山 紗弥さん
- 長峰中学校 3年2組 寺島 綾音さん
- 長峰中学校 3年3組 向山 恭平さん
- 東部中学校 3年2部 伊東 珀さん

### 【茅野市長賞】

- 永明中学校 3年2組 柳澤 千夏さん
- 永明中学校 3年3組 山崎 星奈さん
- 北部中学校 3年1部 野村 勇太さん
- 北部中学校 3年3部 河西 陽夢さん
- 長峰中学校 3年2組 羽田野 紗輝さん
- 長峰中学校 3年3組 宮澤 順正さん
- 東部中学校 3年2部 小澤 美緒さん
- 東部中学校 3年5部 小林 由奈さん



## 地域で仕事に打ち込む方々の「思い」を学ぶ 永明中学校「ジョブギャラリーキラッと茅野」

11月19日、地域の事業所の方から仕事の内容や思いを聞く体験授業「ジョブギャラリー キラッと茅野」が永明中学校で開催されました。

この企画は、コロナ禍により例年どおりの職場体験が行えなかった2、3年生241名を対象として、働く意義について理解を深めてもらおうと企画されました。

学校内に23の事業所のブースが設置され、子どもたちは希望したブースを訪れ、仕事の様子を聞いたり、実際に体験をしました。



## 広葉樹の広がる森を目指して 市民の森第13回育林祭

11月2日(火)に市民の森を会場として市民の森を創る会と茅野市の共催で育林祭が開催されました。

今年度は新型コロナウイルス対策のため、一般参加者は募集せず、例年参加している市内企業の(株)キッツメタルワークス、東洋精機工業(株)、野村ユニソン(株)(順不同)から1名ずつが参加しました。また、職場体験に訪れていた茅野東部中学校の生徒2名も参加しました。

参加者はスコップを使って地面に穴を掘り、どんぐりから育てたコナラの苗木(約80本)を植樹しました。

# 図書館だより

**休館日** 1月1日(土)・祝～4日(火)、  
11日(火)、17日(月)、24日  
(月)、28日(金)、31日(月)

**開館時間** 10時～18時

**問い合わせ** ☎72-9085



## おすすめ図書



**給与明細から読み解くお金のしくみ**  
(日東書院本社)

給与金額に注目しがちですが、明細には様々なことが書かれているのです。お金のしくみを知るためにも、給与明細に書かれている内容をこの本で調べてみませんか。



**おじさんのぼうしはどこいった?**

ジョアン・L・ノドセット／文  
フリッツ・シールド／絵 (出版ワークス)

農場のおじさんにはお気に入りの麦わらぼうしがありました。しかし、ぼうしはある日強い風に飛ばされてなくなってしまいます。みんなに聞きながら探しますが…

## 図書館イベント情報

### ■「読み聞かせを楽しもう」④

- 日時 1月29日(土)13時30分～15時
- 内容 絵本や児童書などの選定と、選んだ絵本などをどう読み聞かせするか、皆で楽しく体験します。
- 対象 読み聞かせに関心のある市内一般の方
- 定員 20名
- 参加費 無料
- 持ち物 扱いたい絵本や児童書を1冊
- 申込方法 茅野市図書館へ電話でお申し込みください。

### ■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

- 日時 2月3日(木) 16時30分～17時
- 内容 茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱいです。
- 対象 小学校低学年まで
- 定員 3組
- 申し込み 不要

## 活動内容

定期的に福祉施設や個人宅を訪問し、高齢者などの話をお聴き(傾聴)しています。現在会員は18名。月に一回定例会を開催し、互いの活動内容を共有し意見交換をしています。また年に一回程度研修会を実施し、傾聴のスキルアップに努めています。

### 心で聴いて心を癒す

「傾聴」は、話される方の考えや意思を尊重し、真摯な姿勢で相手の話に耳を傾けます。人は話すことによって心が解放されます。話すことで抱えていることも整理され、自ら気づき解決することができると言われています。傾聴では、話された方の秘密は守ります。

私たちは思いやりを持った「傾聴」を通じ、人と人が支え合う社会を目指しています。

現在コロナ禍で活動は休止していますが、10月にはオンラインによる研修会を実施し、相手に寄り添う傾聴およびコミュニケーション技法について学びました。コロナが収束し、福祉施設や個人宅で傾聴できる日が早く訪れることを願っています。



であう つながる  
ひと・こと・ばしょ  
～市民活動を紹介します～

vol.09

## 傾聴ボランティアひだまり





# 市民掲示板

## ■学生寮・長善館(東京都調布市) 令和4年度入館生募集

- ▲応募資格/長野県内に在住、または県内の高校に在学中か卒業し、令和4年4月に東京都内・近郊の4・6年制大学へ進学予定の男子生徒で、心身ともに健康であり、学生寮の自治活動・行事などに積極的に参加できる者
- ▲館生負担金/入館金40,000円、館費(月額)55,000円(朝・夕食付き)個室電気量は使用料に应ずる館内Wi-Fiは無料
- ▲募集人員/約10名
- ▲選考方法/書類審査と面接結果を総合して決定
- ▲面接選考日/
  - 第1回 1月28日(金)13時30分～
  - 第2回 2月17日(木)13時30分～
  - 第3回 3月3日(木)13時30分～
  - 第4回 3月17日(木)13時30分～
  - 第5回 3月24日(木)13時30分～
- ▲面接会場/第1回 長野市教育会館 第2回、4回、5回 諏訪教育会教育会館 第3回 松本商工会議所
- ▲申込手続き/指定の申込書と身上書、写真2枚、出身高校が発行する調査書を下記の問い合わせ先へ提出
- ※入館条件等はお問い合わせいただくか、「長善館」で検索しホームページをご覧ください。
- ▲問/諏訪郷友会諏訪事務局 小口俊吉 ☎・FAX27-0625 〒393-0013 下諏訪小湯の上3862-1 E-mail chieshun@ac.auone-net.jp

## ■諏訪赤十字病院 真冬のあったかこくほ割

- ▲内容/1名あたり健診基本料金から5%割引した価格で実施  
1日ドックなら、通常41,800円(税込)が39,710円(税込)  
2日ドックなら、通常68,860円(税込)が65,417円(税込)
- ▲期間/1月4日(火)～3月31日(木)
- ▲対象/国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方で2日人間ドック、1日人間ドックをご受診される方  
(すでにご予約されている方も、これからご予約される方も対象となります。確認のため当日は必ず健康保険証をご持参ください。)
- ※年明け頃から春先まで、予約数が減少する傾向があり比較的好予約が取りやすくなっています。
- ▲問/諏訪赤十字病院 ☎57-6042

## ■シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/1月12日(水)14時～
- ▲場所/茅野広域シルバー人材センター 事前にお電話でお申し込みください。
- ▲問/茅野広域シルバー人材センター ☎73-0224

## ■カーリング教室・大会 参加者募集

- ▲日時/2月6日(日)10時～15時
- ▲場所/御代田カーリングホール
- ▲内容/茅野市カーリング協会ではカーリング教室と大会を行います。カーリングシューズのない方は上履き用シューズをお持ちください。
- ▲対象/茅野市在住・在勤・在学の方
- ▲参加費/1,000円
- ▲申込方法/当日受付
- ▲問/茅野市カーリング協会 福田孝秀 ☎090-3063-2977

## 市民掲示板へ掲載する情報を募集しています。

市民の方からのイベントや講座などの告知掲示板としてご利用ください。

●申し込みは団体・グループで

●企業・事務所の申込は不可

●原稿提出締め切りは前々月の20日

3月号に掲載希望の場合は1月20日まで

掲載ルールをご確認いただき、お申し込みください。

問 地域創生課 広報係 ☎72-2101(内線235)

申し込みはこちら



編集 後記

Editor Note

新年あけましておめでとうござい  
ます。今年も引き続き読みやすく親し  
みやすい広報紙となるように努めて  
まいります。

「1年の計は元旦にあり」というこ  
とで、数年前までは元旦には何かアク  
ティブなことをすると決めていまし  
た。最も印象に残っているのは、12月  
31日の夕方から自転車で富士山と朝  
日を眺めに静岡県の三保の松原まで  
行ったことです。真つ暗な道の恐怖に  
耐えつつ、深夜まで起きている友人か  
らの応援に励まされながら、なんとか  
朝日の時間にたどり着いた時にはと  
ても感動したのを覚えています。なん  
となくその年は良い年になると思っ  
ました。

ここ数年は、今月の表紙になってい  
る小泉山の元旦登山が始まる1年で  
すが、今年も小泉山にも登りつつ、更  
に何かアクティブな行動を起こそう  
かなと考えています。皆さんはどんな  
お正月を過ごしますか？

(編集担当)



# 新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）が始まっています。2回目の接種日から8か月後を目安に通知を発送しています。追加接種を希望の方は通知到着後にお申し込みください。

- ▶ **申し込み** 個別の通知が届いたら接種予約ができます。予約方法については通知に記載します。
- ▶ **接種場所** 市内18か所の医療機関 および 茅野市健康管理センター

**Q** いつから接種できるの？ 

**A** 2回目接種を完了した日から原則8か月以上経過したら接種できます。2回目の接種日を基準として、個別の通知を順次発送していますので、通知が届いたらお申し込みください。

**Q** いつまで接種できるの？ 

**A** 国では、「令和4年9月末まで」としました。そのため接種を希望する場合は2回目の接種を令和4年1月末までに行う必要があります。2回目接種ができずにいる方等は、茅野市予約センター（☎78-0567）までご相談ください。

**Q** 1回目、2回目と違うワクチンを打っても大丈夫？ 

**A** 追加接種は1回目・2回目と異なるワクチンを接種することができます。ご心配な方は健康づくり推進課までお気軽にご相談ください。

重症化リスクの高い方（高齢者および基礎疾患を有する方等）、重症化リスクの高い方と接触の多い方（高齢者施設の従事者等）、職業上の理由により感染者等と接触するリスクがある方（医療従事者等）は、特に、2回目接種から8か月経過後速やかに接種することをおすすめします。



**1回目、2回目の接種をご希望の方は、茅野市予約センター（☎78-0567）へご連絡ください。**

広報の  
1  
2022  
NO.931

発行／長野県茅野市 編集／企画部地域創生課広報係 <https://www.city.chino.lg.jp>  
〒391-0501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-7221101



茅野市  
ホームページ

印刷／株式会社中央企画  
◎ 広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。  
ご希望の方は地域創生課広報係まで。

広告

広告